

# なすのカラフルボート焼き



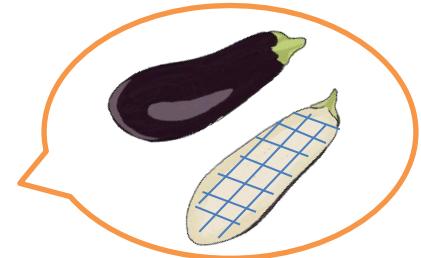
## 【材料】2人分

なす	中2本(200g)
トマト	1/2個(150g)
ツナ油缶	1個(固形量70g)
マヨネーズ	小さじ2
スキムミルク	大さじ1
にんにく(チューブ)	1センチ
ピザ用チーズ	40g
大葉	4枚

【やさい量】一人あたり 約 180g

## 【作り方】

- なすは縦半分に切り、包丁で 1cm 間隔に浅く切れ目を入れておく。  
トマトはタネを取り 2cm 角に切る。大葉は千切りにする。
- なすを耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ 600W で 5~6 分を目安に加熱する。  
粗熱がとれたら、なすの中身をスプーンでくり抜き、ほぐしながらボウルに入れる。
- ②のボウルにトマト、ツナ、マヨネーズ、スキムミルク、にんにくを合わせてよく混ぜる。
- ②のなすボートに③をつめる。チーズをのせて、オーブントースターで 5~6 分を目安に焼く。  
(焦げ目が気になるときはアルミホイルをかぶせる)  
トッピングに大葉を散らす。



## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	238kcal	13.5g	16.0g	189mg	1.0g

## ひとくちメモ

- なすに浅く切れ目を入れることで、中身がくり抜き易くなるため、おすすめです。
- トマトはミニトマトも可。
- オーブンの場合は 200 度 15 分ほど加熱する。
- ツナ缶は水煮缶もさっぱりしていておすすめです。